

<<受益一生的健康计划>>

图书基本信息

书名：<<受益一生的健康计划>>

13位ISBN编号：9787801098276

10位ISBN编号：7801098277

出版时间：2007-3

出版时间：中央编译

作者：王君

页数：278

字数：206000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<受益一生的健康计划>>

### 内容概要

健康是掌握在自己手中的，世界卫生组织强调：“自己的健康自己负责”，药物、金钱不能拯救你，关键取决于健康的生活方式，健康的生活方式是维持健康的基石。

世界卫生组织总干事中岛宏博士说：“许多人不是死于疾病，而是死于无知”。

这本书将教会你时时刻刻的健康技巧，带给你岁岁年年的前程无忧。

本书从树立科学的健康理念出发，对饮食、运动、睡眠、心理、居家、形象、件等细节方面作了详细的介绍并制定了科学合理的健康计划，贴近生活、内容丰富、覆盖面全，只要你细心阅读，并诉诸于生活习惯中，必将使你受益一生！

## &lt;&lt;受益一生的健康计划&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 为自己得健康负责 第一节 与健康同行 健康观念“大变脸” 没有健康就没有一切  
 第二节 为自己的健康负责 健康靠自己捍卫 为自己的健康负责第二章 关爱自己，从饮食开始  
 第一节 膳食平衡，为你的健康加油 平衡膳食，为你的健康加油 多吃粗粮科学又健康 苦  
 味食品防病又健身 肉类，兼吃并蓄 花生油，健康食用油的未来 多喝粥，胜过吃补药  
 多吃鱼头，健脑又增寿 第二节 一日三餐，不止吃饱更要吃好 好的早餐是健康的第一步 午餐  
 吃饱更要吃好 精心配备自己的晚餐 科学配餐保证三餐营养 第三节 喝得科学，把好饮“水”  
 健康关 喝足水，水是生命之源 早起一杯水，保健功效大 一次喝水过多会“中毒” 学  
 会喝牛奶，喝出营养来 走出喝牛奶的6个误区 科学饮茶好处多 走出饮茶的误区 劝君  
 少饮一杯酒 第四节 别让不健康的饮食习惯害了你 饮食习惯决定你的健康 暴饮暴食害处多  
 狼吞虎咽不可取，细嚼慢咽益处多 少吃零食为妙 剩饭剩菜不能随便吃 生吃活食易伤身  
 吃水果也要得当 吸烟如吸毒第三章 运动保健，为健康保驾护航 第一节 运动保健，为健康  
 保驾护航 运动是健康之本 多吃少动是肥胖的根源 有氧运动是你的首要选择 第二节 明明  
 白白去运动 运动计划，年龄说了算 运动时间，适时而动 运动多少，适量而动 运动前  
 后，谨遵忠告 第三节 选择适合你的健身方式 步行，最完美的运动方式 跑步，最健身的运动  
 方式 跳绳，最健脑的运动方式 游泳，最减肥的运动方式 体操，最健美的运动方式第四章  
 保证睡眠，做自己的睡眠专家 第一节 把良好的睡眠当成天然的补药 不要向自己的生物钟挑战  
 高质量睡眠是健康的保证 第二节 养成良好的睡眠习惯 睡前6件事可要记得做 睡眠有忌讳  
 别让睡姿影响了你的健康 裸睡让你彻底放松 睡觉时请给自己“松绑” 午睡片刻有奇  
 效 告别鼾声，告别烦恼 第三节 创造良好的睡眠环境 营造良好睡眠的大环境 与一张好床  
 共入梦想 不妨用药枕养生 选择健康的被褥 第四节 重视失眠的治疗 失眠有害健康 科  
 学治疗失眠第五章 心理调适，给心灵洗个澡第六章 安全居家，打造温馨健康的港湾第七章 时尚生活  
 ，要形象更要健康第八章 享受生活，“性福”不可少第九章 无毒一身轻，免疫排毒新体验第十章 把  
 握健康，改变不健康的生活方式第十一章 远离疾病，做自己的保健医生第十二章 健康锦囊，制定受  
 益一生的健康计划

<<受益一生的健康计划>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>